

# Pasta con Verduras

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 1 libra pasta, sin cocer
- 2 tazas verduras enlatadas, drenadas
- 1 taza salsa de espagueti
- 1/2 taza queso rallado

## Preparación

1. Hierva agua en una olla. Agregue la pasta. Baje el calor a medio-bajo; cocine durante 10 minutos. Vierta la pasta y el agua en un colador para drenar el agua.
2. Regrese la pasta cocida y drenada a la olla. Agregue las verduras y la salsa de espagueti. Cocine sobre fuego medio-bajo solamente hasta que las verduras estén calientes.
3. Espolvoree con queso justo antes de servir.

## Notas

Se pueden utilizar verduras frescas o congeladas. Cocínelas justo antes de mezclarlas con la pasta.

USDA Food and Nutrition Service, The Power of ChoiceFood and Nutrition Service, USDA and Food and Drug Administration, DHHS

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>570</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	15 mg
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>98 g</b>
Fibra dietetica	9 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>23 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible